Солнечный ожог 5

Реклама губит детей 7

Ваши
Питание ▸ вода ▸ воздух ▸ отдых ▸ солнце ▸ физические упражнения ▸ воздержание ▸ вера

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

www.ключикздоровью.рф № 6(18), 2012

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ



ЗАТОРМОЗИТЬ СТАРЕНИЕ РЕАЛЬНО, ЕСЛИ ПИТАТЬСЯ СОГЛАСНО ВОЗРАСТУ

30 лет — важный этап для человека. По словам директора Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, главного специалиста по профилактической медицине Минздравсоцразвития РФ Сергея Бойцова, людям, перешагнувшим данный рубеж, необходимо усиленно заниматься профилактикой заболеваний, связанных со старением и возрастными изменениями, передаёт РИА «Новости».

«Здоровье — та ценность, которая дана тебе бесплатно природой. Но резерв этого подарка — 30 лет. А дальше надо начинать работать. Если воздействовать на поведенческие факторы риска, можно оградить себя от недугов, сокращающих жизнь. К ним относятся болезни системы кровообращения, онкология, сахарный диабет», — советует Бойцов.

Многие в 50 лет придерживаются того же режима питания, что в 18 или 30 лет. Но телу уже нужно меньше питательных веществ. В итоге избыток углеводов и жиров превращается в лишние килограммы.

АВСТРАЛИЙСКИЕ УЧЁНЫЕ ЗАПРЕЩАЮТ ПОКУПАТЬ ДЕТЯМ ГАЗИРОВКУ

Любовь к сладким газированным напиткам может привести к проблемам со здоровьем. Употребление газировки в детстве повышает риск сердечных недугов во взрослом возрасте, передаёт The Times of India. Это подтверждает последняя работа Института медицинских исследований Уестмид Миллениум Сиднейского Университета. Оказалось, у детей, выпивавших в день один газированный напиток и более, артерии в задней части глаза были сужены. Подобное сужение артерий традиционно связывают с повышенным риском гипертонии и болезней сердца.

Кстати, ранее исследователи из Университета Аделаиды во главе с Зумин Ши обвинили газировку в провоцировании астмы и хронической обструктивной болезни лёгких.

АНТИБИОТИКИ ВЫЗЫВАЮТ МИРОВУЮ ЭПИДЕМИЮ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ АСТМЫ

Широкое необоснованное применение антибиотиков может усилить остроту и увеличить распространённость аллергической астмы среди детей, предупреждают специалисты Университета Британской Колумбии. Об этом сообщает агентство Синьхуа.

В детстве активно формируется иммунная система, и бесконтрольное применение антисептиков и антибиотиков способно нарушить нормальное течение процесса. Сегодня от аллергической астмы в мире страдает более 100 миллионов человек. Каждое десятилетие число больных увеличивается в 1,5 раза, преимущественно за счёт детей в индустриальных странах.

ПИТАНИЕ ПО ГРАФИКУ СНИЖАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЁНКА

Восьмилетние дети, которых изначально кормили по требованию, чаще имеют более высокий показатель IQ (примерно на 4 – 5 пунктов) и лучше учатся в школе, говорит исследование сотрудников университетов Эссекса и Оксфорда. В ходе проделанной работы учёные проанализировали режимы кормления более 10000 детей, родившихся в начале 90-х годов, пишет The Daily Mail. По словам доктора Марии Иакову, отличия между детьми, которые ели по графику и по требованию, были выявлены как у находившихся на грудном вскармливании, так и у тех, кто ел из бутылочки.

ПСИХОЛОГИ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Ещё в 2000 году на 100000 подростков в возрасте 15 – 19 лет приходилось 22 случая суицида. А в 2010 году их число снизилось до 16. Профессор кафедры психологии личности МГУ имени М. В. Ломоносова Галина Солдатова слишком маленькие пробелы между словами предлагает ещё больше сократить число суицидов, используя современные технологии.

По её словам, примерно 90 % подростков пользуются сайтом «Вконтакте». При этом в этой социальной сети насчитывается более 1000 групп, посвящённых тому, как покончить с собой, отмечает АМИ-ТАСС.

По подсчётам Солдатовой, в каждой группе в среднем состоит до 150 человек. Именно эти группы следует использовать для прямой работы с проблемными детьми. В настоящее время в ряде подобных групп на контакт с детьми вышли профессиональные психологи. Специалисты рассказывают подросткам, что суицид — не выход.

ДЛИТЕЛЬНОЕ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА

Если женщина кормит грудью минимум год и в её семье имеются близкие родственницы с онкологическим заболеванием, риск развития рака груди сокращается на треть. Согласно статистике, женщины, заболевшие раком, в среднем кормили на два месяца меньше, чем не заболевшие женщины. Кормление в течение года снижало риск заболевания на 32 %, а если женщина кормила два года и более, риск сокращался почти на 50 %. В общей сложности каждый год кормления снижал риск на 19 %.

Печатается в сокращении. Полная версия новостей — на сайте «МедДэйли»

В номере:

Солнечный ожог



В жару очень многие, истосковавшись по теплу и свету, проводят слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов, теплового удара и возможной потери сознания, носового кровотечения, обезвоживания, повышения артериального давления и прочих неприятностей.

Симптомы солнечного ожога бывают разные — от порозовения кожи, начинающей «гореть», до покраснения, когда она опухает, покрывается волдырями и становится крайне болезненной.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

Для предотвращения последствий, вызванных солнечными ожогами, советуем воспользоваться солнцезащитными и солнцеотражающими средствами.

Солнцезащитные кремы содержат окись цинка или диоксид титана, практически полностью блокирующие ультрафиолетовые лучи. Эти кремы хороши для чувствительных участков кожи, таких как нос и губы.

Солнцеотражающие средства содержат вещества, частично отражающие ультрафиолетовые лучи. Такие лосьоны и кремы подразделяются по силе солнцезащитного фактора — до 20 и более единиц — в зависимости от необходимой степени защиты. Число единиц указывает, во сколько раз данное средство снижает воздействие солнечных лучей на кожу. Следовательно, цифра 6 на коробочке означает, что, находясь на солнце 6 часов, вы получите ту же дозу ультрафиолета, что за 1 час без крема. У некоторых людей повышена чувствительность к содержащейся во многих солнцеотражающих средствах парааминобензойной кислоте, поэтому было создано множество кремов, в которых она отсутствует. Всегда наносите на открытые части тела солнцезащитные средства со степенью защиты не ниже 15, когда вы намерены долго быть на солнце, независимо от времени года.

Если у вас очень тонкая кожа, лучше вообще не загорать. Существуют также меры предосторожности, которые следует принять всем членам семьи независимо от типа кожи, чтобы уберечься от солнечных ожогов.

КАК ЗАГОРАТЬ ПРАВИЛЬНО

- Наиболее частая причина солнечных ожогов — ажиотаж первого дня. Увеличивайте время пребывания на солнце постепенно: от 30 минут до двух часов в день (но не более).
- Забудьте о пляже с 11 до 15–16 часов — прямые жгучие лучи солнца в это время нанесут коже непоправимый вред.
- Загорая, обязательно пользуйтесь защитным лосьоном или кремом, даже если хотите загореть посильнее. Помните, что большинство лосьонов и кремов смываются и требуют регулярного нанесения — каждый раз после купания и, по меньшей мере, 1 раз в 2 часа в остальное время.
- Перед долгим заплывом также намажьтесь солнцезащитным кремом. Вода не спасает от вредного излучения, оно проникает на глубину до 1 м.
- Солнцезащитные препараты наносятся на кожу за 20 минут до приёма солнечных ванн.
- Надевайте шляпу с широкими полями. Обязательно используйте солнцезащитные очки, иначе каждый день на пляже будет добавлять вам новые морщинки.
- Нежная кожа губ при приёме солнечных ванн может сильно пострадать, поэтому позаботьтесь о её защите. Используйте специальные средства.
- Находясь на солнце, время от времени проводите следующий тест. Нажмите пальцем на кожу, желательно на самый чувствительный её участок, например, на предплечье. Если остался яркий белый отпечаток — на сегодня солнца достаточно.
- Не верьте облакам и туману — 80 % ультрафиолетовых лучей, вызывающих ожоги и увеличивающих риск рака кожи, способны проникать сквозь облака. Так что можно получить солнечный ожог незаметно для себя.
- Находясь на солнце, следует больше двигаться — плавать, делать гимнастику, играть в мяч и т. д. Лучше ходить босиком, чем в тапочках.
- Не рекомендуется покрывать ногти лаком, пусть они отдохнут и получат солнечные лучи и воздух.
- Перед солнечной ванной не надо мыть лицо и тело с мылом, протирать кожу одеколоном.
- В «критические» дни женщинам лучше отказаться от солнечных ванн.

***Нигина Муратова**, врач, г. Ростов-на-Дону*

Простые методы лечения

Гидротерапия для лечения кровоподтёков

Кровоподтёк — плоское кровоизлияние в толщу кожи или в слизистую оболочку; один из характерных симптомов ушиба (наряду с болью, припухлостью и нарушением функции). Излившаяся из повреждённых сосудов кровь пропитывает кожу и подкожную клетчатку. При поверхностных ушибах кровоподтёк появляется в первые минуты или часы после травмы.

Окраска кровоподтёка меняется со временем, что позволяет определять давность его образоваиня.

Свежий кровоподтёк — красно-багровый.

5 – 6-е сутки — сине-багровый (отсюда название «синяк»).

10 – 12-е сутки — буровато-зелёный.

Более поздние сроки — жёлтый.

Указанные сроки изменения цвета кровоподтёка зависят от его величины, распространённости, локализации, возраста пострадавшего и других причин.

При ушибах мышц, надкостницы кровоподтёки могут обнаруживаться в более поздние сроки (на 2 – 3-и сутки, а иногда до нескольких недель), нередко вдали от места ушиба.

www.pathogenesis.ru

ЛЕЧЕНИЕ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Лечение кровоизлияний, возникших в результате механического воздействия, включает покой, ледяные примочки, компрессы и приподнятое положение повреждённой части тела.

В первые 24 часа после появления кровоподтёка утолить боль и снизить отёчность могут ледяные компрессы. Лёд можно положить в целлофановый пакет и обернуть фланелевой тканью или небольшим полотенцем, а потом приложить к месту удара.

Использование тепла также может смягчить боль, уменьшить отёчность и количество жидкости в области кровоподтёка, в которых ток жидкостей задерживается. Однако на следующий день после травмы усилить циркуляцию жидкостей, которая снизит яркий цвет кровоподтека за счёт поступления кислорода и питательных веществ, помогут холодные компрессы, контрастные ванночки и чередование холодных и горячих примочек (на поражённое место накладывают на три минуты горячую ткань и после на одну минуту — очень холодную).

***Врачи санатория «Наш дом»**, Украина*

ВНИМАНИЕ!
Существуют виды кровоизлияний в коже или под слизистой, имеющие аллергическую или инфекционную природу или являющиеся симптомами хронических заболеваний, которые должен диагностировать опытный врач.

ВАШИ ОТВЕТЫ ПОМОГУТ НАМ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ГАЗЕТЫ.

1. Ваше мнение относительно нового дизайна газеты.

а) Новый нравится больше, чем старый.

б) Мне нравился старый вариант.

в) Ждём новых вариантов дизайна.

2. Статьи на какие темы вам больше нравятся?

а) Профилактика заболеваний.

б) Питание и рецепты.

в) Духовное здоровье.

3. Какие темы нужно чаще освещать?

а) Курение и алкоголизм.

б) Семья и дети.

в) Стресс и депрессия.

Пришлите ваши ответы:

• Смс на телефон: +79278838483 (Стоимость смс зависит от тарифа вашего оператора. Дополнительная плата не взимается).

• E-mail на адрес: administrator@sokrsokr.net.

В ответ вы получите актуальный библейский совет. Благодарим за участие!

Это нужно знать

Я могу спать!

Бессонница стала бичом нашего века. Статистика утверждает, что ею страдает около 40 % населения. Люди плохо спят и, соответственно, плохо отдыхают. Негативные последствия бессонницы портят жизнь и здоровье и мужчинам, и женщинам, людям разных профессий и возрастов.

Расстройства сна обычно являются симптомами других физиологических расстройств, эмоциональных стрессов или приёма лекарственных препаратов, которые влияют на сон. Бессонница чаще встречается у беременных и женщин, переживающих менопаузу. Также есть и другие физиологические причины, которые не дают человеку хорошо спать: сильные головные боли, депрессии, тревожность, синдром беспокойных ног, спазмы ног, удушье, сомнамбулизм и многое другое.

Бессонница — серьёзный вопрос. Мы коснёмся лишь некоторых методов преодоления бессонницы.

Температура в комнате

Температура в комнате должна быть комфортной и обеспечивать хороший сон. При наличии хороших одеял для большинства людей комфортной является температура 18 – 21°С. Многие прекрасно спят при более низкой температуре. Детям и людям пожилого возраста может более подойти температура выше 20°С. Ваше тело должно быть согрето до приятного состояния перед тем, как вы ложитесь спать.

Жёсткость матраца

Жёсткий матрац предпочтительнее мягкого, но всё же должен быть в некоторой степени мягким, чтобы сон был комфортным. Матрац высотой 10 см хорошо отвечает этому требованию. Такой матрац является наиболее удобным и может скорректировать некоторые проблемы позвоночника.

Шерстяные подкладки

В прохладных комнатах такие подкладки, положенные под простынь на матрац, могут повысить комфортность сна. Поэкспериментируйте, чтобы найти оптимальное решение для себя.

Простыни из натуральных тканей

Обычно хлопковые простыни и наволочки обеспечивают лучший сон и помогают избежать раздражения кожи, которое вызывают синтетические ткани. Стёганые одеяла из лёгких наполнителей дёшевы и удобны. Но если у вас есть проблемы со сном, попытайтесь использовать одеяло, состоящее полностью из натуральных материалов (хлопка, шерсти или льна).

Тишина

Когда в доме работает множество электрических приборов, трудно создать тихую обстановку. Постарайтесь обеспечить звукоизоляцию в спальне.

Свет

Для хорошего сна идеальна полная темнота. Часто лучи уличных фонарей и яркой городской иллюминации попадают в комнату, но плотные жалюзи или экран из алюминиевой фольги поможет закрыть окна от света и создать полную темноту.

Лучшее время для сна

Нужно ложиться спать в одно и то же время. Чем больше отдыха мы получаем до полуночи, тем лучше. Это время является наиболее продуктивным для отдыха и восстановления сил организма.

Лёгкая еда перед сном

Если вы плотно поели на ночь, это может нарушить ваш сон. Перед сном лучше совсем отказаться от пищи, в крайнем случае можно съесть что-нибудь лёгкое.

Тёплые ванны перед сном

Температура воды должна быть от 34 до 36°С. Перед тем, как лечь в ванну, тело не должно испытывать холода. Тёплый чай или умеренные упражнения быстро разогреют вас. Оставайтесь в ванне не менее 30 минут. Тихая музыка может помочь вам успокоиться. Уменьшите свет, если такое возможно, чтобы он не раздражал глаза. Так как вода тёплая, кровь прильёт к поверхности кожи, вследствие чего мелкие капилляры расслабятся и расширятся. После ванны вытрите кожу мягким полотенцем. Это простой способ, который можно использовать дома с уверенностью, что он поможет в борьбе с бессонницей.

Эмоциональный настрой

Расслабьтесь и отдалите от себя все тревожные мысли, переживания и воспоминания. Если вы переживаете из-за отношений с кем-то, будьте смелы и примиритесь с этим человеком как можно быстрее. В Библии есть замечательный совет, который поможет обеспечить душевный покой в ночные часы: *«Солнце да не зайдёт во гневе вашем» (Ефесянам 4:26).* Старайтесь разрешить все ваши эмоциональные проблемы и ссоры до захода солнца. Ваш организм будет вам за это благодарен.

Если вас мучают угрызения совести, попросите прощения у Бога. Он принимает покаяние милостиво и без упрёков. Простите и вы ваших обидчиков, будьте великодушны. Мы все совершаем ошибки, а желание отомстить ещё никогда и никому не приносило здоровья. Ложитесь в постель с уверенностью, что Небеса смотрят на вас и желают дать вам отдых и покой, в которых нуждается ваше тело.

Любовь Тишина,
врач, г. Саратов

Стоит задуматься

Не убивайте зачатых детей

От всего сердца я обращаюсь к вам сегодня — к каждому человеку всех народов мира: к людям, от которых зависит принятие великих решений, но также и к матерям, отцам и детям в больших и малых городах, деревнях и сёлах.

Каждый из нас живёт сегодня, потому что Бог возлюбил, сотворил нас и наших родителей, принявших и воспитавших нас, передавших нам дар жизни. Жизнь — это самый прекрасный дар Бога. Но жизнь умышленно губится войнами, насилием, абортами. Поэтому мы видим так много боли, связанной с тем, что происходит во множестве мест на всём земном шаре. Мы же были созданы Богом для большего — для того, чтобы любить и быть любимыми.

Я часто говорила, что аборты — основная причина уничтожения мира в сегодняшнем мире, и убеждена в этом. Если мать может убить своего собственного ребёнка, что же может тогда удержать вас и меня от убийства друг друга? Только Тот, Кто создал жизнь, имеет право отнять её. Ни у кого другого такого права нет; ни у матери, ни у отца, ни у врача, ни у одного учреждения, ни у одной конференции, ни у одного правительства.

Я убеждена, что в глубине ваших сердец вы знаете, что не рождённый ребёнок — это человеческое существо, возлюбленное Богом так же, как вы или я. Как же может кто-нибудь, зная об этом, сознательно уничтожать эту жизнь? Я ужасаюсь при мысли о тех людях, которые, убив свою совесть, могут одобрять совершение аборта. Когда мы умрём, то предстанем перед Богом, Автором жизни. Кто рассчитается с Богом за те миллионы детей, кото-



рым не дали шанса жить, испытывать любовь и дарить её другим?

Бог создал мир достаточно большим для всех тех живых существ, которых захотел призвать к жизни. Это только наши сердца недостаточно велики для того, чтобы желать и принять каждого ребёнка. Если бы все те деньги, которые вкладываются в изобретение способов убийства людей, использовались для того, чтобы накормить, приютить и воспитать их, каким прекрасным мог бы быть мир!

Слишком часто мы боимся жертв, на которые надо пойти. Но где есть любовь, там всегда есть и отречение. А если мы любим, несмотря на раны, то испытываем радость и мир.

Если где-нибудь есть какой-то ребёнок, которого вы не хотите или не можете накормить и воспитать, отдайте его мне. Я не отвергну ни одного ребёнка.

Гарантирую ему дом или найду для него или неё любящих родителей. Мы боремся с абортами через усыновление и удочерение и уже передали тысячи детей заботливым семьям. И так прекрасно видеть любовь и единение, которые ребёнок вносит в семью. Ребёнок — прекраснейший дар Бога семье, народу. Да не отвергнем никогда этого дара Божьего! Я молюсь за каждого из вас, чтобы вы всегда имели веру, видели и любили Бога в каждом человеке, в том числе и не рождённом.

Да благословит вас Господь!

Из послания матери Терезы Калькуттской участникам Международной конференции по проблемам человечества и развития,
Каир, 5 сентября 1994 г.

Факты с надеждой

О молитве



ФАКТ: Учёные США проанализировали данные 30080 человек в возрасте от 18 лет и старше, которые приняли участие в Национальном исследовании здоровья, проведённом в 2002 году, и 22306 человек, участвовавших в подобном мероприятии в 2007 году. В исследовании 2007 года 49 % участников сообщили, что молились о своём здоровье в предыдущем году. Близок к этому и результат опрошенных в 2002 году — 47 %. Для сравнения — в 1999 году только 14 % опрошенных рассказали, что молились о своём здоровье.

НАДЕЖДА: Если всё больше и больше людей проявляют повышенный интерес к духовности ради улучшения и восстановления здоровья, стоит задуматься о том, чтобы сделать веру частью ежедневной заботы о здоровье и познакомиться с Богом как Великим Целителем.



ФАКТ: Личное время с Богом помогает замедлять прогрессирование болезни Альцгеймера. Продолжительное исследование Клиники неврологии и поведения в г. Бэйсайд (Канада) провело оценку 70 пациентов в возрасте от 49 до 94 лет на предмет качества жизни, духовности и религиозности. После учёта возраста, пола, уровня образования и уровня когнитивного развития на начальном этапе, учёные обнаружили, что больший уровень личной религиозной деятельности предполагал более медленное снижение когнитивных процессов у пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера.

НАДЕЖДА: У вас или ваших близких была диагностирована болезнь Альцгеймера? Включите регулярные молитвы и чтение Священного Писания в план лечения для улучшения функции работы мозга.



ФАКТ: Молитва положительным образом влияет на воспитание полезных привычек у детей. Исследователи из Техасского университета провели наблюдение за 271 учениками четвёртых, пятых и шестых классов трёх центральных Техасских школьных округов. Результаты наблюдений показали, что часто молящиеся дети имели гораздо больше положительных привычек по сравнению с детьми, которые не молятся вообще. Положительное влияние молитвы также проявляется в развитии социальных навыков и чувства юмора.

НАДЕЖДА: Мы можем положительно повлиять на здоровье наших детей, если будем не только молиться за них, но и молиться вместе с ними, а также, если начнём учить их чаще разговаривать с Богом в течение дня. Самоидентификация личности, основанная на любви Божьей, поможет им ценить своё здоровье и приобретать полезные привычки.

По материалам сайта www.nadhealthministries.org

Библия и здоровье

Молитва и стресс

Молитву называют беседой с Богом. И это всегда исцеляющая беседа. Сын Божий, Иисус Христос, будучи на Земле, оставил нам глубочайший пример молитвенной жизни, используя который мы можем овладеть контролем над стрессом.

Молитвенная жизнь Иисуса раскрывает Его глубокие тесные отношения со Своим Небесным Отцом. Источником силы, мужества и веры Иисуса было время уединения в молитве. Его молитвенная жизнь служит примером для всех нас. Она призывает нас от суеты нашей жизни к спокойному общению с Богом.

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: **424028, РМЭ, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.** В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Где Иисус находил источник Своей духовной силы? *(Луки 5:16).*

____

2. Какое время Иисус выбирал для общения с Богом? *(Марка 1:35).*

____

3. К Кому, по словам Иисуса, должна быть обращена молитва? И во имя Кого её нужно совершать? *(Иоанна 14:13).*

Мы должны просить у Бога ____________________ во имя ______________________________.

4. Какой совет дал Иисус Своим последователям для духовного подкрепления? *(Марка 14:38).*

Иисус говорил, что плоть человека _________________. Решить наши физические проблемы невозможно без духовного подкрепления, а для этого нужно _________________.

5. Почему совместная молитва имеет большую силу? Что обещал Иисус дать тем, кто собирается по двое или трое и обращается к Нему? *(Матфея 18:19, 20).*

«Если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, _______________ от Отца Моего Небесного, ибо, где двое или трое собраны во имя Моё, там ______________________________».

6. Какой пример молитвы дал Иисус ученикам? (*Матфея 6:9-13).*

«Молитесь же так: Отче наш, ______________________________! да святится имя Твоё; да приидет ____________________; да будет _______________ и на земле, как на небе; хлеб наш ____________________ дай нам на сей день; и ____________________ долги наши, как и ____________________ должникам нашим; и не введи нас ____________________, но избавь нас ____________________. Ибо Твоё есть ____________________ во веки. Аминь».

Молитвенная жизнь Иисуса свидетельствовала о Его тесных отношениях со Своим Небесным Отцом. Мы укрепляемся с помощью молитвы точно так же, как укреплялся Он. И точно так же, как Его молитвенная жизнь придавала Ему силы и мужества, наша молитвенная жизнь возвышает нас над преходящими ценностями и помещает нас в царство Его вечной действительности. В молитве мы входим в Его присутствие и получаем новую силу для нашего христианского пути.

ФИО ____

Почтовый индекс ________________

Адрес ____

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ ***«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)***

☐ ***«Удивительные открытия» (основы христианского учения)***

Для исцеления нужна вера

Спускаясь с горы Преображения, Иисус увидел Своих учеников и *«много народа около них и книжников, спорящих с ними» (Марка 9:14).*

Проблема заключалась в том, что ученики не могли изгнать беса из мальчика, которого привёл к ним его отец. Этой ситуацией, по всей вероятности, воспользовались противники Христа, книжники и фарисеи, чтобы возбудить сомнения в сердцах следовавших за Иисусом людей. А отец так и остался со своим горем, ведь умирала его последняя надежда. Он слышал, что ученики Иисуса могут изгонять бесов. Когда ученики проповедовали покаяние по окрестным селениям, они *«изгоняли многих бесов» (Марка 6:13).* Поэтому неудивительно, что отец взял своего любимого сына и привёл к ученикам, надеясь получить исцеление. Но ученики оказались бессильны.

Надежда отца на исцеление сына стремительно убывала. И в этот момент с горы спускается Иисус. В отчаянии отец обращается к Нему: *«Учитель! Я привёл к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли» (Марка 9:17, 18).*

Представьте себе отчаяние родителей, у которых ребенок болен, например, раком. Они обращались к самым знаменитым врачам, и все они приговорили его к смерти. Родители разуверились в современной медицине. У них остаётся надежда только на одного врача, к которому они ещё не обращались. Но и эта надежда рушится. Теперь нам легче понять, что мог испытывать отец, когда встретил Иисуса. Это был последний шанс, на который он мог надеяться.

СТРАННОСТИ

«Как скоро [бесноватый] увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену» (Марка 9:20). Представьте себе эту картину! Возможно, вы встречали людей, больных эпилепсией. Обычно, когда с таким человеком случается эпилептический припадок, ему оказывают необходимую помощь. Страдания эпилептика не оставляют окружающих равнодушными. Безусловно, эпилепсия — не одержимость. Но если вы видели эпилептический припадок, то сможете более наглядно представить происходившее с мальчиком.

И вот здесь начинаются странности. Иисус не бросается облегчать страдания ребёнка. Тот, Кто любил и благословлял детей, не оказывает помощь мальчику сразу же. Он начинает выяснять «историю болезни»: *«И спросил [Иисус] отца его: как давно это сделалось с ним?» (Марка 9:21).* Вы представляете себе эту картину? Ребёнок истязается бесом, а Иисус стоит рядом и просит отца рассказать Ему «историю болезни».

Вероятно, отец заподозрил что и Иисус не способен изгнать беса. Если Он не помогает сразу, а начинает «изучать историю болезни», значит тоже не в состоянии помочь. Поэтому отец и говорит, подчеркивая опасность ситуации и выражая свои сомнения: *«Многократно [дух] бросал его и в огонь, и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжалься над нами и помоги нам» (Марка 9:22).* Если что можешь...

ГЛАВНОЕ

В следующих текстах Марк открывает нам самое главное. Слова Иисуса похожи на эхо слов отца. Он сказал ему: *«Если сколько-нибудь можешь веровать, всё возможно верующему» (Марка 9:23).* Отец: «Если что можешь...» Иисус: «Если сколько-нибудь можешь...»

Древнегреческий язык лучше передает суть этого диалога. Отец говорит Иисусу: «Если что можешь, помоги нам». Иисус, по сути, отвечает вопросом на вопрос: «А ты что можешь? Можешь веровать?»



Поль Гюстав Доре, гравюра.

Так бывает всегда, когда мы задаём вопросы Богу. Ответ эхом возвращается к нам. Я спрашиваю: « Господи, Кто Ты?», и эхом возвращается: «А ты кто?»; «Господи, что Ты можешь?», а в ответ слышу: «Можешь веровать?»

Когда человек оказывается перед Иисусом, он понимает, что сейчас время полной правды и полной любви. Врать нельзя. Глупо. Потому что ты бесконечно любим и потому что всё самое тайное известно Ему, твоему Господу.

И в этот момент мы начинаем понимать, что с нами что-то не так. Что наша вера — это не отношения с Богом, а бесконечные, важные религиозные дела, которыми мы и пытаемся свою веру измерить. Но когда мы по-настоящему встречаемся с Ним, мы понимаем, насколько пуста наша вера.

И вот в этот момент отец обнаруживает, что то, что он называл «верой» — вовсе не вера. Он обнаруживает, что, если по-честному, то он — неверующий. А если всё так, то надежды на исцеление сына нет. Ведь Иисус исцеляет по вере, а перед Ним отец обнаруживает, что у него нет той веры, благодаря которой мог бы исцелиться сын. Той веры, которая была у женщины страдающей кровотечением 12 лет, той веры, которая была у слепого Вартимея. И отцу Христос не может сказать: «Вера твоя спасла твоего ребёнка». Перед отцом раскрывается страшная и глубокая бездна собственного неверия, которая страшнее, чем одержимость сына. Отец узнаёт своё неверующее, каменное сердце. Отчаяние от болезни сына заменяется отчаянием от осознания собственного состояния.

И смотрите, о чём дальше просит отец. Он уже не просит о сыне, он говорит: «Господи, я тут — больной, неизлечимо больной. Мне помоги, моему неверию помоги». Обратите внимание, вначале он просит: *«Сжалься над нами и помоги нам» (ст. 22)*, он просит о сыне, а тут он уже о сыне не просит: *«Помоги моему неверию» (Марка 9:24).*

Интересно, что Иисус потом очень спокойно исцеляет мальчика. Потому что для Иисуса бесноватость мальчика — не проблема, Он победил сатану. А вот сердце неверующее, это — проблема! И как справиться с этим ожесточённым, неверующим сердцем, прикрывающимся внешней религиозностью? Поставить в такие непростые обстоятельства, чтобы ты понял, кто ты есть на самом деле.

Александр Лисичный,
священнослужитель,
п. Заокский, Тульская область

Врачи не поверили, что мама жива

В 2002 году мою свекровь положили в кардиоцентр г. Томска с инфарктом. Я ухаживала за ней в больнице и молилась о её выздоровлении. Через 22 дня нас выписали домой. Но через 2 месяца мама опять попала в больницу с инфарктом в бессознательном состоянии. Через 3 дня ей стало лучше, и её перевели из реанимации в общую палату. Подниматься она не могла, так как была ещё очень слаба. Ухаживая за ней, я обнаружила у неё кровотечение из мочевого пузыря. Врачи, как ни старались, остановить кровотечение не могли. Через несколько дней, взяв общий анализ крови, они ужаснулись: большая кровопотеря, анализ почти покойника. Лечащий врач предложила срочно выписаться, чтобы мама имела возможность умереть в домашних условиях, но лечение назначили и выдали мне необходимые медикаменты на сутки, до прихода участкового врача. Процедуры меня не пугали (я медсестра и работала в онкологии, в хирургическом отделении много лет), всё, что нужно, я могла делать сама.



Но пугало другое: зимнее время, домик наш старый, холодный, топить нужно круглосуточно, удобств никаких, воду нужно возить с другой улицы.

Когда ночью все в палате спали, я встала на колени и молилась, просила Бога, чтобы прекратилось кровотечение. Утром на «скорой» нас привезли домой. Начав ухаживать за мамой, я обнаружила, что кровяные выделения прекратились. Я стала благодарить Бога. Больше кровотечения не было. Бог ответил чудным образом на мою молитву именно в ту ночь, когда я Его об этом просила. После этого наша мама пошла на поправку. Появился аппетит, начала немного подниматься. Я стала её водить по квартире.

Как благ наш Господь! Он не только поправил здоровье нашей мамы, но и дал нам благоустроенное жильё в новом кирпичном доме со всеми удобствами (наш домик попал под снос). Бог дал нам больше во сто крат, о чём я просила в ту ночь. *«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам» (Матфея 7:7, 8).*

Через две недели я поехала в кардиоцентр, чтобы получить дальнейшие рекомендации по лечению от кардиолога. Там не поверили, что мама жива. После этого она прожила ещё почти 4 года. Вот такие чудеса творит наш дорогой, милосердный, сострадательный Отец и Бог.

Варвара Бизяева,
г. Томск

Виртуальное — не актуально!

Осталось совсем немного. Не так уж это и сложно: «завалить» трёх чудовищ, а после этого пройти через пещеру с множеством хитроумных ловушек, избежав при этом западни. Правда, на следующем уровне без трёх дополнительных жизней не обойтись. Да и арсенал не мешало бы обновить...

Недавно прочитал в газете, как журналист задался целью понять мир геймера. Иные «отпетые» игроки, осваивающие новую игрушку, две-три недели не выходят из клуба, пока ни пройдут до конца все уровни. Журналисту на это потребовалось 32 дня, при этом он почти не покидал помещение, питался кефиром и пирожками с творогом. Не слабо?! «Подсядешь» так на компьютере, и становится понятно, почему люди делаются зависимыми от наркотиков, алкоголя, порнографии и прочей гадости. Ещё далеко до того момента, когда организм пропитан алкоголем, наркотиками, похоть ещё не разъела душу, а мозг уже требует: «Порадуй меня ещё!» Это явление «по-умному» называется компенсацией. Физической зависимости ещё нет, а тебя уже влечёт какой-то иной мир, красочный, насыщенный, который кажется гораздо реальней самой реальности.

В действительном мире ты — жалкий неудачник? Зато со стаканом или шприцем в руках, в компьютерной игрушке ты — личность! Ты свободен и доволен собой, ты великий стратег и непобедимый боец, ты прозорливый политик, вершащий судьбы целой цивилизации. Ну, на худой конец, неутомимый любовник, соблазняющий писаных красавиц. Легко!

Вроде не так давно придумали эту «виртуальную реальность». А на самом деле она стара, как мир. Просто оформили её по-современному. Чем отличается виртуальность от реальности? Одна из них натуральная, а другая — искусственная. Одна — жизнь, другая — иллюзия жизни, фокус-покус. И проблема в том, что многие просто затрудняются отличить одну от другой.

Виртуальный мир — не настоящий, но он отражает мир реальный, ***возможный***. А потому — это мир нам знакомый.

И к нему в полной мере можно отнести мудрость Екклесиаста: *«Нет ничего нового под солнцем» (Екклесиаста 1:9).* Самая смелая фантазия ничего не творит, а лишь комбинирует элементы уже известного. Имитация действительности — конёк виртуальной реальности. В фантастических фильмах и компьютерных играх сюжеты строятся на том, что происходит в действительности: та же борьба за жизненные ресурсы, противодействие «хороших» парней «плохим», те же страсти правят виртуальным миром — деньги, власть и секс.

Далеко зайдя с виртуальностью и пристрастившись к такому образу жизни, что можно противопоставить? **Актуальность!**

1. Чтобы отличить действительность от виртуальной реальности, попытайся осмыслить игру. Игра придумана, сделана, условна. А значит, конечна. Любой игре есть предел. Игра ***исчерпаема***. А жизнь — нет.

У любого творения есть предел, положенный замыслом Творца. Не существует того, что не придумано Создателем. Если Творец ставит точку, его творение исчерпано. Жизнь в сотворённом человеком мире условна и ограничена. Но если ты решаешь жить в мире, сотворённом не человеком, а живым Богом, горизонты твоих возможностей раздвинутся. Нет предела тому, что сотворил безграничный, безначальный, всё ведающий Творец. Только Бог может дать нам ***жизнь вечную***. В какие бы лабиринты ни закинула нас судьба.



2. Виртуальная реальность — это постоянное заигрывание со смертью. Смерть — главная героиня фильмов, игр, новостей, ею до предела наполнен виртуальный мир, её смакуют. Кровь льётся рекой, то и дело вываливаются чьи-нибудь внутренности, дёргаются в конвульсиях убитые герои, а тебе уже не страшно. Ведь это только игра! Ты ведь понимаешь — актёры давно пьют чай дома! Всё это лишь фантазии режиссёра. Ну, а если «тебя» убили, «ты» всегда можешь спуститься на уровень ниже и начать «жить» сначала. Но только помни: невидимый режиссёр опять потребует: «Хочешь выжить — убей!» Из неподвластного человеку пугающего явления смерть превращена в игру, к ней быстро привыкаешь. Эмоции притупляются. В виртуальном мире опыт смерти — всего лишь шутка. Она не интересней кокосов и бананов, йогуртов, зубной пасты и прочего населения рекламного рая. Но именно эти образы владеют умами: если твоя подружка не похожа на рекламную красотку, ты проиграл. И что с того, что этой красотки в природе не существует?

Миром правят копии несуществующих оригиналов. И кто-то, очень древний, пытается доказать нам, что смерть не так страшна, как её малюют. Что её и вовсе нет. И жизнь можно пережить много раз, снова и снова. И раз смерть — это лишь переход на новый уровень жизни, то бессмысленно верить, что чья-то смерть может спасти от смерти другого. Да и зачем спасать? От чего спасать? Ведь смерть — только досадная помеха в непрекращающейся игре под названием «жизнь».

Послушай, выключи звук. Закрой на минуту глаза и прислушайся к тихому голосу: *«Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас... Ибо возмездие за грех — смерть, а дар Божий — жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 5:8; 6:23).*

Это голос Божий. Это ненавязчивое приглашение жить. Жить настоящим, неиссякаемым, неисчерпаемым. Просто жить.

Александр Слободенко,
г. Киев

Реклама губит детей

В наше время реклама не только взрослых соблазняет потратить свои деньги, — больше всего от рекламы страдают дети.

«То, что люди воспринимают как реальное, реально по своим последствиям» **(У. Томас).**



Рекламные ролики по телевизору, реклама на улицах и в витринах магазинов — всё это назойливо кричит: «Купи! Купи! Купи!» Порой очень трудно пройти мимо яркой вывески и не задержать на ней взгляд хотя бы на секунду. Но человеческий мозг, а тем более — детский, не справляется с таким объёмом информации, и человек по инерции тратит деньги на вещи, которые ему совершенно не нужны. К сожалению, к этому выводу мы приходим только через несколько дней после покупки.

Дети, особенно проживающие в развитых странах Запада, где магазины битком забиты всевозможными товарами, с трудом перерабатывают этот поток информации. Родителям всё тяжелее обеспечить своих детей, так как их запросы постоянно возрастают. Многие родители делают большую ошибку, пытаясь потакать детским прихотям. Всё, что ребёнок захочет, ему сразу же покупают. Родители не хотят показаться в глазах ребёнка плохими. Но со временем начинают понимать, что дальше так продолжаться не может, потому что в финансовом отношении они не в силах справиться с желаниями своего чада. Каждый день на рынок выбрасываются сотни, тысячи новых товаров, многие из которых связаны с героями популярных детских фильмов.

Естественно, дети хотят их иметь — это модно, престижно, и друзья уже имеют всё это! Посмотрев очередной фильм, ребёнок сразу же сообщает родителям о своём новом заказе, и следующий поход в магазин сопряжён с новыми тратами. И чтобы не слышать детской истерики, родители просто сдаются и удовлетворяют каприз. Многие возмущены рекламой, но только некоторые могут справиться с этой проблемой. Вот что советуют родителям психологи:

1. Не бойтесь сказать: «НЕТ». Попытайтесь объяснить ребёнку, причём на его языке, почему мама или папа не может купить всё, что он пожелает.

2. Научите ваших детей обращаться с деньгами, и начинать это желательно в самом раннем возрасте. Выделяйте им ежемесячно небольшую сумму, чтобы они учились правильно распределять свои деньги.

3. Попытайтесь увлечь детей интересными делами, чтобы они меньше времени проводили у телевизора. Реклама может погубить ребёнка, если не научить его правильным ценностям. Начинается с игрушек, а закончиться может алкоголем, сигаретами, наркотиками. Ребёнок должен понять, что не всё, что он видит, нужно немедленно приобретать, и материальные вещи не сделают его счастливым.

Дамира Химинец

Фото с сайта ht.comments.ua

Правильное питание для мозга

Человеческий организм можно сравнить с арфой с тысячью струнами. Наша задача сохранить её гармоничное звучание. Между нашим мозгом и телом существует загадочная и чудесная взаимосвязь. Они влияют друг на друга.

Первым делом нашей жизни должно быть поддержание телесного здоровья, чтобы все части тела этого живого механизма функционировали согласованно. Всё, что подрывает физические силы, ослабляет и наш разум, делает его неспособным отличать хорошее от плохого. Мозг — это инструмент разума. Чтобы все другие части тела были здоровы, должен быть здоров мозг. А чтобы мозг был здоров, он должен получать с кровью, в первую очередь, правильное питание.

Строгое воздержание в еде и питье крайне важно для сохранения здоровья и энергичного функционирования всех органов тела. Невоздержанные люди всегда нетерпеливы. Многие, видимо, не понимают связи между разумом и телом. Если организм человека выведен из строя непригодной пищей, это наносит ущерб его мозгу и нервам. Такие люди из мухи раздувают слона. Они не способны правильно воспитывать своих детей. В их жизни наблюдаются крайности: иногда они слишком потакают им, а в другой раз сурово придираются к мелочам, не заслуживающим внимания.

Потакание аппетиту — главная причина физической и умственной немощи, а также распространённых повсеместно заболеваний. Аппетит всегда должен подчиняться нравственному и умственному контролю. **Тело должно быть слугою разуму, а не разум — телу.**

Для того чтобы быть энергичным и эффективно справляться с работой в напряжённые дни, наш мозг должен получать энергию и питательные вещества, в первую очередь, глюкозу, иначе он не будет нормально функционировать. Какое питание может доставить нашему организму достаточное количество глюкозы? Перед вами **гликемические индексы** многих обычных продуктов. Кстати, аналогичные таблицы используют больные сахарным диабетом для расчёта необходимой дозы инсулина.

<u>Высокий ГИ (более 70, быстрая и кратковременная подача глюкозы):</u> картофельное пюре — 116, кукурузные хлопья — 119, мёд — 126, жареный картофель — 135, чистая глюкоза — 138, белый хлеб — 100, кукурузные хлопья — 84, рис быстрого приготовления — 87, ванильное печенье — 77, пресное печенье — 78, картофель-фри — 75, финики сушёные — 103, прохладительные напитки — 68. Они быстро поставляют большое количество глюкозы в мозг, но это кратковременное снабжение. Так что мозг подвергается резким быстропроходящим притокам глюкозы.

Пища с низким ГИ регулирует количество поступающей в мозг глюкозы. Равномерно получая «топливо» в течение длительного периода времени, мозг всегда свеж, бодр и доволен. Пропадает желание перекусить чем-либо.

<u>Низкий ГИ (индекс менее 55, медленная, длительная подача глюкозы):</u> бобовые консервированные продукты — 20, слива — 34, грейпфрут — 36, персики — 40, обезжиренное молоко — 32, груши — 47, горох — 49, обезжиренный йогурт — 52, яблоко — 38, несладкий яблочный сок — 40, виноградный сок без сахара — 48, виноград — 46, апельсины — 44, апельсиновый сок — 46, абрикосы сушёные — 31, печёная фасоль — 48, овсяная каша — 49, варёная морковь — 49, вишня — 22, спагетти — 41, арахис — 12, соевые бобы — 18, йогурт нежирный с фруктовыми добавками и сахаром — 33, йогурт нежирный простой — 14.



<u>Средний ГИ (между 55 и 70):</u> банан — 55, свёкла консервированная — 64, кукуруза консервированная — 55, хлеб: на дрожжевой закваске — 57, чистый пшеничный — 69, мюсли натуральные — 56, овсяные отруби — 55, рис коричневый — 55, круассан — 67, ананас — 66, изюм — 64, мороженое — 61, попкорн — 55, варёный картофель — 63, сахароза — 65.

Для устойчивого поступления глюкозы в кровь выбирайте продукты питания с более низким значением гликемического индекса. Ну, а если вам иногда будет нужен резкий всплеск уровня глюкозы, тогда вы можете выбрать продукты с высоким ГИ.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПЕРЕДАТЧИКАХ НЕРВНЫХ ИМПУЛЬСОВ!

Другим важным продуктом, необходимым для устойчивой мозговой активности, является белок. Мозг использует белки и аминокислоты для различных видов деятельности, включая восстановление клеток, производство ферментов и при запоминании информации. Но сейчас нам бы хотелось обратить особое внимание на такую функцию, как производство передатчиков нервных импульсов — химических медиаторов. Мозг использует множество медиаторов, чтобы посылать сигналы от одной клетки (нейрона) к другой. Среди особенно важных в период стресса медиаторов выделяется норэпинефрин, вырабатывающийся из аминокислоты тирозина. Поэтому когда ваш мозг пытается перебороть стрессовую ситуацию, ему необходимо достаточное количество тирозина для успешной деятельности.

Вот список некоторых продуктов, богатых тирозином, которые помогут вам побороть стресс (в порядке уменьшения содержания тирозина): яйца, обезжиренное молоко, пивные дрожжи, твёрдый сыр, соевые бобы, арахис, творог, бобы, семена подсолнечника, ростки пшеницы.

Диана Кирович,
г. Санкт-Петербург,
магистр общественного здравоохранения

Блюда из сои

СОЕВОЕ МОЛОКО

Замочить сою на ночь (соотношение сои и воды 1:3).

Утром слить воду, залить свежей, поставить варить на 15 мин., затем поменять воду и варить ещё 15 мин. Воду слить, взбить в блендере соевые бобы с водой в соотношении 1:1. Отжать молоко от жмыха в лавсановом мешочке или через несколько слоёв марли и влить его в кипящую воду (количество воды — из расчёта: 2 дополнительных стакана воды на каждый стакан сои). Довести до кипения, следить, чтобы молоко не сбежало. Через 10 мин. добавить соль по вкусу и 1 ст. ложку кокосовой стружки. Кипятить ещё 10 мин. Молоко можно хранить в холодильнике 4 – 5 дней. Перед употреблением можно подогреть, добавить мёд и ваниль по вкусу. Соевый жмых (окару) используют для приготовления котлет, паштетов, начинок, запеканок, печенья.

СОЕВЫЙ МАЙОНЕЗ

2 стакана молочного киселя
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка сахара
сок половины лимона
3 – 4 дольки чеснока
1 ст. ложка лука
1/4 стакана растительного масла

Положить в блендер все ингредиенты, за исключением масла, и взбить. Масло добавлять в блендер тонкой струйкой, доводя смесь до консистенции сметаны.

ПАШТЕТ ИЗ СОИ

1 стакан варёной сои
1 луковица
2 – 3 дольки чеснока
1 ст. ложка томатной пасты
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка тимьяна

Измельчить сою в мясорубке. Лук размять в руках, выложить в сухую сковороду и плотно закрыть крышку. Тушить на слабом огне, пока лук не станет рыхлым (около 10 мин.). Затем добавить масло, измельчённый чеснок, томатную пасту и тимьян. Перемешать, снять с огня и добавить к сое.

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ

1 средняя луковица
2–3 дольки чеснока
2 ст. ложки растительного масла
1 кг тофу, измельчённого вилкой
2 ст. ложки базилика
1/2 ч. ложка куркумы
соль по вкусу



Потушить лук и чеснок, добавить тофу, потушить ещё 10 мин. Смешать базилик, куркуму, соль и добавить к тофу. По желанию можно порезать кубиками печёный картофель (4 шт.), добавить к тофу и немного потушить. Перед подачей на стол украсить петрушкой. Омлет можно подавать к рису, тушёной капусте.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

1 стакан соевого молока
2–3 ст. ложки муки

Холодное соевое молоко смешать с мукой, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Должна получиться желеобразная масса. Можно развести муку в небольшом количестве холодного соевого молока и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Молочный кисель используют для приготовления сметаны, майонеза, масла, соусов и кремов.

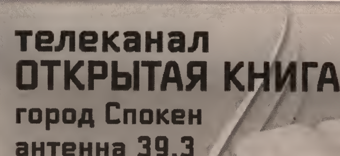
ЦЕРКОВЬ
"ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4215 Fairview Ave.
Minnetonka, MN 55311 • Tel. **763.228.3635**

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!

телеканал ОТКРЫТАЯ КНИГА
город Спокен
антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодежные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале "Открытая Книга" 39.3 в городе Спокен

смотрите в интернете на сайте www.openbooktv.com

церковь ОТКРЫТАЯ КНИГА
6525 N. Monroe St. Spokane, WA

Расписание богослужений:
Четверг - 3818 N. Cook St. 6:00 pm
Пятница - 6525 N. Monroe St. 6:00 pm
Суббота - 6525 N. Monroe St.
10:40 am - молитвенное служение
11:00 am - субботняя школа
12:30 pm - проповедь
7:00 pm - молодежная встреча

Сердечно Вас приглашаем!

БОГОСЛУЖЕНИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ:

По адресам:

- **1730 SE 117th Ave. Portland, OR**
(здание церкви Mill Park Baptist Church)
- **6161 SE Stark St. Portland, OR**

В ПЯТНИЦУ 19:00 И В СУББОТУ В 10:00.

Добро пожаловать!



Центр Духовного Просвещения

Добро пожаловать в ближайшую субботу!

BELLEVUE
Библейская школа — 10:00
Богослужение — 11:15
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

FEDERAL WAY
Библейская школа — 10:15
Богослужение — 12:00
720 S. 348th St., Bld. A-1B,
Federal Way, WA 98003.
(253) 887-8741

EVERETT
Библейская школа — 10:15
Богослужение — 12:00
2802 Colby Ave
Everett, WA 98201
(425) 223-7426

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

tel: 253-632-4098

E-mail: **vkrushen04@yahoo.com**
www.Steps2God.org

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore
St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА
7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение..
СУББОТА
2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах:
Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону (253) 205-7900.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» №6
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник.
Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 560 000 экз.
Тираж в Bellevue 7 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. **Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!**
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом: Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com